





# 7月の祝日教室

	<b>7/20 (月)</b>
9:00	<b>2階 スタジオ</b>
10:00	
10:10	 <b>ひざ腰 スッキリ マット30</b>
10:40	センタースタッフ
11:00	
11:45	<b>初中級 エアロ45</b> 矢野
12:00	
13:00	
13:15	 <b>ストレッチ ヨガ45</b>
14:00	本村
14:30	 <b>初心者 エアロ30</b>
15:00	松永
15:20	 <b>ピラティス45</b>
16:05	松永
17:00	
18:00	

7月 土曜日  
内容と担当

オリジナルヨガ45(吉田)

14:15~15:00

4日 . 18日

フットリラクヨガ45(福井)

14:15~15:00

11日 . 25日

運動動画 配信中!

You Tube QRコード      LINE QRコード  
岡山南部健康づくりセンター      岡山県健康づくり財団



チャンネル・友達登録お願いします!